

# 健康料理教室



## 3月のテーマ 『減塩食』

高血圧は自覚症状がなく、放置しておくと脳や心臓の病気につながります。血圧を適正に保ち、健康を維持するには、減塩をはじめとする食生活の見直しがとても大切です。

日時 ①3月18日(金) ②3月23日(水)  
③3月26日(土) ④3月29日(火)

10:30~12:30

場所 いちよう薬局(日赤病院前) 2F キッチン

人数 1回6名

参加費 300円

申し込み いちよう薬局までお電話ください

(089)994-8881 管理栄養士 牧野

持ち物 エフロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



❖ ❖ ❖ メニュー ❖ ❖ ❖

魚のソテー ラビゴットソース



新じゃがとアスパラのマスタード炒め



アボカドグラタン



いちよう薬局では管理栄養士による**無料栄養相談**を行っています。

普段のお食事のこと、気になること、何でもご相談ください。



いっふぁーましー株式会社

いちよう薬局

(日赤病院前)

TEL (089) 994-8881

❖お薬相談も受け付けています。お気軽にご相談ください❖